

ZUM  
MITNEHMEN

# Sicht

Ausgabe 28

Juni bis August 2006

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

- **Neue Bürgerinitiative**  
Interview mit  
Bürgermeister  
Hans-Josef Vogel

Aus unserer Stadt mussten in den letzten Jahrzehnten viele bekannte Gebäude dem Bagger weichen.

Wer weiß noch, welches Gebäude hier zu sehen ist?

- **Depression**
- **Hospiz Raphael**
- **Familienpflege**  
früher und heute
- **Der Mensch und**  
der Pinguin
- **Sommer im Dorf**
- **Dei SICHT klärt op**
- **Über den Zaun**  
geschaut ...
- **Das bisschen**  
Haushalt ...



Zu gewinnen gibt es die Stadtführung „Rundgang mit dem Nachtwächter“ für 2 Erwachsene in Alt-Arnsberg.

**Einsendeschluss** ist der **15. Juli 2006**.

Lösung an das Redaktionsteam der **Sicht**, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg oder an eines der Stadtbüros.

## INHALT

Nonnenkuhle bei Arnsberg	2
Impressum	2
Neue Bürgerinitiative	3
Mit Mausclick und Kaffeetasse	5
Demenz	6
Projekt Seel-Sorgliche Begleitung	6
Depression	7
Schreiben Sie Tagebuch?	8
Hospiz Raphael	9
Familienpflege früher und heute	10
Jägerlatein	12
Im Wald und auf der Heide	13
Perlen der Poesie	14
Der Mensch und der Pinguin	15
Sommer im Dorf	16
Auflösung Bildrätsel Nr. 27	16
FokoKo	17
Dei SICHT klärt op	18
Ich wollte nur mal eben ...	19
Über den Zaun geschaut ...	20
Müde bin ich, geh zur Ruh	20
Kaisergang ...	20
Wir wollen jetzt starten	21
Das bisschen Haushalt ...	22
Es geht mir gut!	22
Sind Computer männlich oder weiblich?	23
Pinwand	24

**Sicht** ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg.

Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder einer Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

**Redaktionsteam:**

Anni Bauerdick-Latrich, Manfred Erk, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Helmut Plaß, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel

**Bürgermeisteramt -Pressestelle-:**

Elmar Kettler

**Layout:** Petra Krutmann  
Manfred Erk

**Herausgeber:**

Stadt Arnsberg  
Der Bürgermeister  
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

**Koordinationsstelle „Leben im Alter“:**  
Marita Gerwin ☎ 02932 / 201 2207

**Im Internet unter:**

www.arnsberg.de unter der Rubrik „Leben im Alter“

**Auflage:** 6.400 Expl.

## Die Nonnenkuhle bei Arnsberg

Helmut Plaß



Im 12. Jahrhundert war in Rumbeck bei Arnsberg ein Prämonstratenserinnen-Kloster. Im 30-jährigen Krieg kam ein Pater von Meschede über Rumbeck nach Arnsberg, auf seinen Fersen eine Horde wilden Kriegsvolkes.

Der Pater warnte die Schwestern und diese konnten noch vor dem Überfall fliehen. Sie kamen in eine Waldschlucht südwestlich von Arnsberg. Hier stiegen die Gesänge und Gebete um Hilfe vor dem Raubgesinde zum Himmel. Nach ei-

nigen Wochen und Monaten kehrten die Schwestern wohlbehalten in das Kloster in Rumbeck zurück. Noch heute kann man der Sage nach in der Nonnenkuhle im leisen Wind die Gesänge und Gebete hören.

Bauer Kurth-Wetterhof sagte oft: „Macht voran! Über der Nonnenkuhle stehen schwarze Wolken. Es gibt ein Unwetter. Wir müssen das Heu rein bekommen!“

Das Heu war eben in der Scheune, da goss es in Strömen.

### Rätsel

Zehn „Flüssigkeiten“ im Angebot. Auf eine sollten Sie verzichten.

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 1) IREB   | 6) AFEFKE     |
| 2) HILMC  | 7) TRISPISU   |
| 3) ESEITE | 8) WORTINEP   |
| 4) AKOKA  | 9) WISSENI EW |
| 5) SERAWS | 10) AMLINEDO  |

Auflösung auf Seite 8

## Neue Bürgerinitiative

Ein Interview mit unserem Bürgermeister Hans-Josef Vogel

Anneliese Welling und Manfred Erk

**Sie haben in einer Rede ein neues Konzept für Bürger-Engagement vorgestellt. Dieses soll, wie wir Sie verstanden haben, nicht nur in Richtung Senioren gehen, sondern alle Generationen einbeziehen. Stellen Sie bitte unseren Lesern Ihre Idee der „Bürgerkommune“ vor.**

Jede Stadt hat eine Doppelstruktur. Zum einen ist sie „politische Gemeinde“ (Rat, Verwaltung). Zum anderen ist eine Stadt „Bürger-Gemeinde“ (aktive Bürgerschaft). Das Konzept „Bürger-Kommune“ bedeutet Vorrang für die „Bürger-Gemeinde“: Zuerst die aktiven Bürger, dann die politische Kommune. Ja, das Konzept geht noch weiter: Es muss eine Pflichtaufgabe der politischen Kommune werden, die Bürgerschaft zu motivieren, zu unterstützen und zu begleiten, wenn sie für ihre eigenen Angelegenheiten aktiv wird.

Ein gutes Beispiel sind die vielen Initiativen der Senioren in unserer Stadt, die als aktive Bürgerinnen und Bürger wichtige Leistungen für die ältere Generation und für die gesamte Stadt erbringen. Das ist beste „Bürger-Gemeinde“. Dieses bürgerschaftliche Engagement unterstützen wir als „Stadt“.

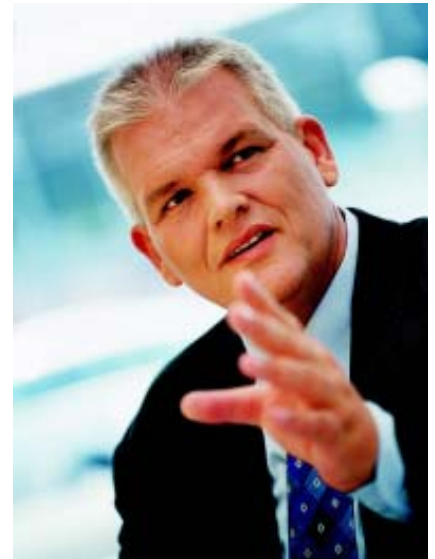
Wenn in einer Stadt etwas bewegt werden soll, dann bedarf es heute beider Seiten: der politischen Stadt und der vielen Bürgerinitiativen, Vereine und Gemeinschaften.

Bürgerschaftliches Engagement hat nichts mit leeren öffentlichen Kassen zu tun. Wir brauchen es immer. So hat das freiwillige Engagement von Menschen immer zwei Ziele: Etwas für sich selbst zu tun, seine eigenen Gedanken, Ideen unabhängig vom Alter umzusetzen in Gemeinschaft mit anderen. Und etwas für andere und damit für die Gemeinschaft zu tun, und zwar für die Stadt, in der ich lebe.

**„Im Mittelpunkt dieser Bürgerkommune steht die Selbstorganisation ...“ Wie soll das funktionieren? Erklären Sie das beispielhaft!**

Selbstorganisation bedeutet, dass die Bürgerinnen und Bürger selbst die Themen festlegen, für die sie sich engagieren wollen, denn es sind ja ihre eigenen Angelegenheiten. So kann die „Stadt“ bürgerschaftliches Engagement nicht anordnen oder im Rat beschließen, denn dann wäre es kein freiwilliges Engagement, keine Selbstorganisation mehr. Eine „Stadt“ kann -und sollte es auch- um das bürgerschaftliche Engagement werben und es unterstützen.

Ein Beispiel: Computer-Clubs für Ältere. Diese Computer-Clubs werden selbst organisiert, brauchen aber Räumlichkeiten und eine entsprechende Ausstattung. Der Betrieb, das Lernen und Lehren in den Clubs erfolgt selbst organisiert durch diejenigen, die diese Einrichtungen tragen und



organisieren. Wie die Sportvereine selbstständig den Sport organisieren und die Stadt Arnsberg Sporthallen und Sportplätze zur Verfügung stellt bzw. finanziell unterstützt, so organisieren die Initiativen freiwillig - vielleicht auch nur auf Zeit - Projekte. Sie brauchen dann auch Räume und Ansprechpartner, um ihre Arbeit durchzuführen.

**Wo sehen Sie bei uns Älteren die Möglichkeit zur Selbst-Entfaltung? Wir stellen uns einen Kontakt zwischen Jung und Alt zur Förderung von gegenseitigen Beziehungen vor.**

Die ältere Generation wurde früher mehr oder weniger zum „alten Eisen“ gezählt. Man sprach von „verdientem Ruhestand“. Man wollte die älteren Menschen oft nicht mehr dabei haben. So gibt es sogar gesetzliche Altersgrenzen. Im Wirtschaftsleben ist es für viele über 50 Jahre schwer, einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Das bedeutet, dass



unsere Gesellschaft und Wirtschaft Ältere ins Abseits stellt. Das darf nicht sein! Gerade ältere Menschen haben ein Recht auf Teilhabe. In der Zukunft wird es mehr denn je darauf ankommen, dass Ältere sich einsetzen.

Ein Beispiel: Wir wissen, dass es junge Leute gibt, die nicht ausreichend von der Schule und vom Elternhaus gefördert werden. Hier brauchen wir Erfahrung, Verständnis, Ausdauer und die Ruhe der Älteren. Das heißt, ältere Menschen haben eine sinnstiftende Aufgabe und jüngere Menschen gewinnen durch Ältere neue Chancen, im Leben weiterzukommen.

### **In Arnsberg kann es Verantwortungsräume und -rollen geben, die gemeinsam entwickelt werden sollen?**

Wenn Bürgerinnen und Bürger Verantwortung übernehmen wollen, dann müssen sie auch konkrete Möglichkeiten dazu haben. Das heißt, wenn eine ehemalige Lehrerin ehrenamtlich spielerischen Unterricht in einem Kindergarten geben will, muss der Kindergarten dafür offen sein. Dann muss er dies ermöglichen. Er muss also einen Verantwortungsraum schaffen. Wenn Omas und Opas Kindern vorlesen wollen, dann müssen sie dazu Möglichkeiten haben, das heißt, der Kindergarten muss Konzepte entwickeln, diese freiwilligen Leistungen in seine Arbeit einzubinden. Dabei ist wichtig, dass aktive Bürger nicht „Garantien auf Dauer“ geben können, sondern dass sie Möglichkeiten finden, nach ihren Interessen, Neigungen und Zeitvorstellungen am Le-

ben verantwortlich teilzunehmen. Das heißt also, Kindergärten, Schulen, soziale Einrichtungen öffnen sich für bürgerschaftliches Engagement und beachten, dass dieses Engagement oft auf Zeit erbracht wird.



### **Wir sollen sogar Verantwortung übernehmen? Wie und wo kann das sein, wenn wir handelnd mitgestalten sollen?**

Dies ist ganz wichtig. Es geht um mehr als um Freizeit. Es geht um Verantwortung. Wir sind alle verantwortlich für das Leben in unserer Stadt, weil wir hier zusammenleben, weil es „unsere“ Stadt ist, und eben nicht eine andere Stadt, zu der wir keinen Bezug haben.

### **Wie weit sollen das offene strategische Steuerungssystem und die Transparenz auf kommunaler Ebene gehen? Entfalten Sie diese Idee an einem Beispiel in Arnsberg?**

Unsere Stadt steht in den nächsten Jahren vor großen Veränderungen, die sich aus dem demografischen Wandel ergeben. Die Einwohner unserer Stadt werden „älter“ (lange Lebenserwartung). Sie werden immer „weniger“ (weniger Geburten) und zugleich „bunter“ (viele Kulturen und Nationen). Um den Wandel im Kleinen wie im Großen gestalten zu kön-

nen, brauchen wir Wissen und Transparenz (Wo steht unsere Stadt? Was wird wichtiger? Was können wir tun?). Wir brauchen eine Art offene Tagesordnung mit Zielen, die wir z. B. im Internet oder auch in der SICHT regelmäßig abbilden. Sind wir gemeinsam bei Maßnahmen und Projekten vorangekommen oder nicht?

Unsere Stadt ist in ihrer Gesamtheit der Menschen äußerst kreativ und stark. Und hier schließt sich der Kreis zwischen „Bürger-Stadt“ und „politischer Kommune“. Die Bürger-Gemeinde kann und muss die politische Kommune befruchten, ohne dass alle „Politiker“ werden. Gedanken, Ideen, Projekte, Eigeninitiativen sind mehr denn je gefragt, wenn es unserer Stadt und damit den Menschen in unserer Stadt auch in Zukunft gut, ja besser gehen soll. Und umgekehrt die politische Stadt muss das bürgerschaftliche Engagement befruchten - nicht bevormunden.

### **Muss die Transparenz nicht auch eine Transparenz des Machbaren sein?**

Ja, unbedingt. Es darf nicht sein, dass wir alle Wunschzettel schreiben, sondern dass Idee mit Engagement und Engagement mit Unterstützung verbunden wird. Wenn die „Stadt“ bürgerschaftliches Engagement unterstützt, haben wir insgesamt mehr „Ressourcen“ (Geld und Engagement) für Themen zur Verfügung. Dann wird vieles machbar!

Nichts verbindet so sehr wie gemeinsame Arbeit an gemeinsamen Aufgaben.

*Otto von Bismarck*

## Mit Mausclick und Kaffeetasse

### SOL-Senioren-Internet-Café

Das Arnsberger Senioren-Café besteht seit 2002, zunächst in der Promenade 7, ab Januar 2006 im Arnsberger Bahnhof.

Wir sind eine Gruppe von sieben ehrenamtlichen Trainern, die jeweils in einer Gruppe den Umgang mit Computer und Internet nahe bringen, und das an vier Computern für nur vier Interessierte.

Gearbeitet wird in lockerer Atmosphäre, mit Spaß und Witz, in individuellem Tempo, ohne Gefühl von Versagen - jeder ältere Mensch hat in seinem Leben Kompetenz bewiesen. Unser Motto „mit Mausclick und Kaffeetasse“ soll betonen, in gemütlicher Runde auch Zeit für Gespräche zu haben - mal kurz, mal ausgiebiger.

Für die praktische Anleitung ist das Unterrichtsmaterial wichtig. Unsere Teilnehmer erhalten selbst gestaltete Arbeitsblätter in gut verständlicher Form, nach denen wir vorgehen.

Neben der Internetnutzung geben wir Anleitungen zum Arbeiten mit WORD und zur Bildbearbeitung. Noch vieles mehr lässt sich bei uns lernen.

Wir arbeiten nicht nur, sondern treffen uns auch zu gemeinsamen Unternehmungen:

- Wanderung nach und Führung durch die Klosteranlage Oelinghausen mit anschließendem gemeinsamen Essen und Spaziergang
- Fachkundige Information über den Bau der Möhnetalsperre

und Führung durch den Möhnesee-Stollen in der Staumauer

- Kunsthistorische Führung in der Drüggelter Kapelle und anschließender Bootsfahrt – musikalisch begleitet durch die „Arnsberger Senioren-Stadtmusikanten“
- Fahrt zum Zeitungs-Druckzentrum Hagen-Bathey mit gemeinsamem Essen

Zu den Kursen:

#### SOL-Senioren-Internet-Café

Alt-Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof

Zu den Werkstätten 1

☎ 02931 / 48 77

(gut mit Bahn und Bus zu erreichen)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10-12 Uhr und 14-16 Uhr

Unkostenbeitrag:

10,- Euro pro Monat

Interessenten - sowohl Lernwillige wie auch Trainer - melden sich bitte zu den Öffnungszeiten oder telefonisch.

Und was bieten wir noch an? Werktags von 12 – 14 Uhr ist unsere Einrichtung für alle „Internet-Senioren“ kostenlos geöffnet, auch für Arbeitssuchende 50 Plus, um sie im Umgang mit Jobbörsen und beim Erstellen von Bewerbung und Lebenslauf zu unterstützen; notwendige Recherchen dazu im Internet sind bei uns möglich. (Lediglich für Ausdrücke wird ein Unkostenbeitrag erhoben.)



#### Anmerkung der Redaktion:

Hätten Sie Lust, in den unterschiedlichsten Senioren-Computertreffs Ihre Kenntnisse ehrenamtlich an andere weiterzugeben. Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit in den Teams. Machen Sie mit! Rufen Sie uns einfach an:

Computerclub Aktiv 55 plus  
- Neheim Villa Bremer und  
Ruhschule Hüsten -  
☎ 02932 / 23963 Hans Arndt  
oder 02932 / 429400

Computerclub Aktiv 55plus  
- Arnsberg Bürgerbahnhof -  
☎ 02931 / 938221  
Herbert Aretz

SOL Senioren-Internet-Café  
- Arnsberg Bürgerbahnhof -  
☎ 02931 / 4877  
Jürgen Renner und  
Margret Brandenburger

Bruchhausener-Senioren-  
Computertreff  
Lindenstr. 35  
☎ 02932 / 639787 oder  
02932 / 37679  
Alfons Hahne

ZEBRA  
- Zentrale Begegnungsstätte  
Uentrop -  
☎ 02931 / 16895  
Hans-Jürgen Graf

## Demenz

### Das Memory-Haus

Harald Wünsche

Eine Geißel der älter werdenden Bevölkerung. Es kann jeden der über 60-Jährigen treffen. Die Belastungen, die auf die Familie oder den Ehepartner zukommen, sind immens. Die Partner, oft auch in betagtem Alter, sind den Pflegeaufgaben kaum noch gewachsen. Hier schafft eine Einrichtung im Hochsauerlandkreis Abhilfe. Das Memory-Haus in Arnsberg-Hüsten in der Bahnhofstraße 177: Ein Kooperationsprojekt von Service-Haus Arnsberg-Hüsten GmbH, Ev. Perthes-Werk e.V. und „Im Alter gemeinsam“ IMGA e.V. Die Einrichtung wird am 25. Juni 2006 mit einem Tag der offenen Tür der Öffentlichkeit vorgestellt. Das Versorgungsziel der Einrichtung ist ein Wohngruppenangebot für demenz-erkrankte ältere Menschen, aufgeteilt in zwei betreute Wohngruppen von jeweils drei Ein- und vier Zwei-Personen-Wohnungen. Jeder Wohngruppe ist ein großer Gemeinschaftsraum zugeordnet. Das Besondere liegt darin,

dass trotz Krankheit ein gemeinsames Leben ermöglicht wird. Die Wohnungen sind barrierefrei mit Badezimmer, Kochnische oder Küche, Schlaf- und Wohnzimmer sowie mit einem schönen Balkon ausgestattet.

In der Gemeinschaftsstube findet die intensive Betreuung der Demenz-Erkrankten statt. Hier organisiert eine hauswirtschaftliche Präsenzkraft den Tagesablauf unter weitestgehender Einbeziehung der Betreuungsbedürftigen bei Frühstück, Mittagessen, ... und anderen Aktivitäten. Parallel zum Mietvertrag, der allerdings einen Berechtigungsschein voraussetzt, wird ein Betreuungsvertrag abgeschlossen, der die Betreuung in der Wohnstube (Tagespräsenz) und die Nachtbereitschaft abdeckt. Diese Einrichtung ermöglicht durch ihre Rundumbetreuung dem nicht erkrankten Partner gewisse Freiräume und hebt für alle Beteiligten die Lebensqualität.



Foto: Rudolf Schröer jr.

## Projekt

Seel-Sorgliche Begleitung  
älterer Menschen

Am 3. Mai 2006 konnte das Arnsberger Projekt sein einjährige Bestehen begehen. Aus diesem Anlass erhielt die SICHT folgende Zeilen:

*Wenn du traurig bist, möchte ich bei dir sein.*

*Wenn du müde wirst, möchte ich meinen Arm für dich bereithalten.*

*Wenn du sprechen willst, sind meine Ohren für dich offen. Auch ich habe nicht viel Kraft.*

*Reizbar bin ich, ungeduldig und schwankend. Aber, wenn du mich rufst, werden alle Kräfte in mir mobilisiert.*

*Vielleicht brauchst du jemanden, mit dem du nur schweigen möchtest: Ich bin da.*

*Du willst eine Musik nicht alleine hören: Meine Ohren hungern nach Tönen.*

*Beim Betrachten eines Bildes willst du mir sagen, was du empfindest: Ich schaue mit deinen Augen.*

*Wenn du Widerstand brauchst: Ich will dir die Stirn bieten.*

*Wenn du wissen willst, wie es um dich steht: Ich will dir einen Spiegel vorhalten.*

*Ich möchte da sein, wenn du mich brauchst.*

*Ich möchte für dich da sein.*

O. u. F. Betz



## Depression - eine behandlungsbedürftige Erkrankung

Dr. med. Hanxleden

Die Bezeichnung Depression kommt aus dem Lateinischen und bedeutet niedergeschlagen, niedergedrückt.

Der medizinische Begriff Depression ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Krankheitsbilder, die ähnliche Krankheitssymptome auslösen.

Eine Depression ist keine flüchtige Verstimmtheit, wie sie sicher jeder erlebt hat, sondern eine seelische Verstimmung, die lange andauert und bei der Betroffene nicht in der Lage sind, diese aus eigener Kraft zu überwinden.

Es werden generell akute von chronischen Depressionen unterschieden.

Während bei einer akuten Depression der direkte Auslöser erkennbar ist, z. B. der Tod eines vertrauten Menschen, ist bei der chronischen der konkrete Auslöser nur schlecht oder gar nicht zu erkennen.

Möglicherweise ergibt sich eine chronische Depression aus einer Summe von biographischen Überforderungen und ungelösten Konflikten, die bis in die Kindheit zurückreichen können.

Die Einteilung der Depression ist in der Literatur nicht einheitlich. Es können jedoch drei Hauptgruppen von Depressionen unterschieden werden:

### a) Unipolare Depression:

Bei dieser Form erleben Patienten einmalig oder wiederholt depressive Krankheitsphasen, von denen sie nach Überwinden des seelischen Tiefs wieder genesen.

### b) Bipolare Depression:

Bei dieser Form wechseln Phasen der seelischen Niedergeschlagenheit mit Phasen übersteigerten Tatendrangs (sog. manische Phasen). Die bipolare ist seltener als die unipolare, hat jedoch ein hohes Rückfallrisiko.

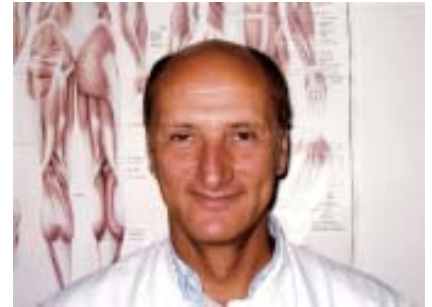
### c) Dysthymia:

Diese Form ist in ihrer Ausprägung leichter, jedoch dauerhafter, so dass Betroffene nahezu chronisch niedergeschlagen sind.

Eine Depression kann sich in Form von unterschiedlichen Krankheitsmerkmalen zeigen. So können bei depressiven Erkrankungen neben gehemmten Symptomen, wie z. B. Antriebslosigkeit und Unentschlossenheit, auch agitierte Verhaltensweisen auftreten, bei denen Unruhe, Getriebenheit und weinerliches Klagen im Vordergrund stehen.

In der Regel treten bei allen Formen der Depression morgendliche Blockaden auf, die sich im Tagesverlauf allmählich verlieren. Vielfach werden auch Schuld- und Angstgefühle sowie ein ständiges Grübeln beobachtet.

Körperlich wirken sich depressive Beschwerden in Form von Schlaf-, Appetit- und Sexualstörungen aus. Auch können Depressionen körperliche Schmerzen auslösen, insbesondere Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Aber auch Schweißausbrüche, Herzrasen, ein Engegefühl in der Brust, Schweregefühl der Arme



und Beine sowie Verdauungsunregelmäßigkeiten können bei depressiven Erkrankungen auftreten.

Bei schweren Verläufen einer Depression können die Erkrankungszeichen derart bedrohlich werden, dass Betroffene keine Lebensperspektive mehr für sich sehen und den Freitod (Suizid) wählen.

Die biologische Ursache einer Depression ist eine Störung im Haushalt von natürlichen Botenstoffen des zentralen Nervensystems, von denen die wichtigsten Serotonin, Dopamin und Noradrenalin sind. Insbesondere der Botenstoff Serotonin ist bei der Depression in zu geringen Mengen vorhanden, so dass durch diesen Mangel Störungen der Reizweiterleitung am Ende zweier Hirnnervenzellen entstehen.

Die medikamentöse Behandlung beruht auf biologischen Erkenntnissen. So beeinflussen antidepressive Medikamente, sog. Antidepressiva, den Botenstoffwechsel im Gehirn.

Neben der medikamentösen Behandlung ist die Psychotherapie eine wesentliche Säule der Behandlung, die jedoch nur von entsprechend qualifizierten ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden sollte.

Aber auch Verhaltenstherapien und unterstützende Maßnahmen, wie z. B. eine Lichttherapie, bei der der Patient über einen längeren Zeitraum einer Lichtquelle ausgesetzt wird, sind anerkannte Behandlungsmöglichkeiten, über die der betroffene Patient vom Facharzt ausführlich beraten wird.

Angehörige von depressiven Patienten sollten sich ärztli-

cherseits ebenfalls im Umgang mit dieser Erkrankung beraten lassen, da das soziale Umfeld einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen kann. So sollten Angehörige gegenüber den betroffenen Patienten nicht mit vorschnellen Ratschlägen aufwarten, vielmehr sollten sie geduldig zuhören und akzeptieren, dass es sich bei der Depression um eine Erkrankung

handelt, die anderen organischen Erkrankungen durchaus vergleichbar ist. Sie sollten sich immer bemühen, Geduld und Optimismus auszustrahlen, so schwierig dies auch in konkreten Situationen sein mag. Bei ärztlicher Beratung und Hilfe sowie mit Unterstützung des sozialen Umfeldes besteht eine gute Behandlungsprognose bei dieser Krankheit, so dass Betroffene ihren Seelenfrieden wiederfinden können.

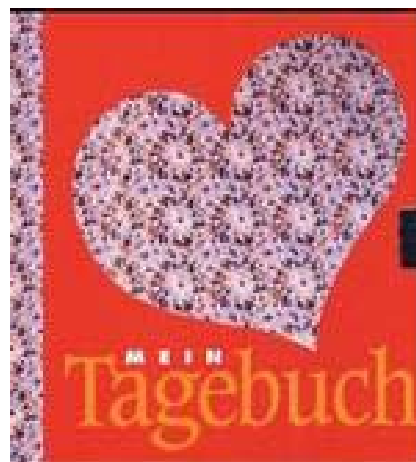
## Schreiben Sie Tagebuch?

Waltraud Ypersiel

Wenn sie mich fragen, nein. Nein, ich nicht! Aber ich lese gerade ein Buch von einer Frau, die seit fünfunddreißig Jahren Tagebuch schreibt. Mit vierzehn Jahren hat sie damit angefangen. Und jetzt ist ein Buch daraus geworden. Beim Lesen erlebe ich, wie wichtig es sein kann, Tagebuch zu schreiben. Für sich selbst, aber auch für die Nachkommen.

Ich habe erst 1970 angefangen meine Gedanken aufzuschreiben, und ich muss sagen, es macht mir Freude, sie in Worte zu fassen. Ich wusste gar nicht, welche Fantasien mir dabei durch den Kopf gehen. Manchmal füge ich sie meinen Gedanken hinzu, und es kommen kleine lockere Geschichten zusammen. Aber es gibt nicht nur Fröhliches. Das Leben kann sehr hart mit einem

umgehen. Dann hilft es oft, wenn man dies aufschreibt. Es macht den Kopf frei. Da ist natürlich ein Tagebuch sinnvoll. Es wirkt irgendwie erlösend. Wenn man die Zeilen später wieder liest, ist alles schon vorbei. Man stellt fest, dass es nicht so schlimm war, wie man es damals empfunden hat.



Ein Tage-Buch zu schreiben ist mir nie in den Sinn gekommen.

Es gibt Menschen, die jeden Tag alles aufschreiben, was sie erleben, fühlen und denken. Dann gibt es einige, die nur einmal in der Woche sich hinsetzen und diese Zeit in Worten Revue passieren lassen. Manche schreiben nur einmal im Monat oder machen Jahresbilanz.

Nein, Tage-Buch schreibe ich nicht. Ich schreibe meine Gedanken auf, wie sie mir gerade einfallen. Dabei habe ich mich selbst viel besser kennengelernt. Wenn diese meine Gedanken veröffentlicht werden, gebe ich sehr viel von mir preis, das ist mir klar. Meine Träume schreibe ich auch auf. Diese behalte ich aber für mich. Vielleicht mache ich daraus mal ein Traumtagebuch. Oder ist es dann ein Traumnachtbuch?

### Rätselauflösung von Seite 2:

Natürlich sollte man darauf verzichten, Spiritus zu trinken.

Hier die zehn Flüssigkeiten, die angeboten wurden:

- 1) Bier
- 2) Milch
- 3) Eistee
- 4) Kakao
- 5) Wasser

- 6) Kaffee
- 7) **Spiritus**
- 8) Portwein
- 9) Weißwein
- 10) Limonade



## Hospiz Raphael

Klaus Kayser

Alle kennen das Jesus Gleichnis vom Barmherzigen Samariter. Es nimmt seinen Anfang mit der Frage des Pharisäers: „Und wer ist mein Nächster?“ Am Ende findet durch Jesus eine Umkehr der Blickrichtung statt. „Wem bin ich der Nächste?“ Nächster ist der, der mich gerade braucht.

Clemensschwestern aus Münster, die altersbedingt ihren Arbeitsplatz im Seniorenzentrum in Arnsberg aufgeben mussten, stellten sich dieser Frage: „Wem können wir jetzt Nächster werden? Wer braucht unsere Hilfe?“



Im Umfeld ihrer bisherigen Arbeit hatten die Schwestern Borromäa, Anne, Godberta und Hermaclea Einsicht in Bedingungen gewinnen können, die es Familien erschwerte, ja sie überforderte, sterbenden Angehörigen deren bisherigen Lebensort, das Zuhause, zu erhalten. Diese Erfahrung als Krankenschwestern ließ sie die Not der Familien deutlich erkennen. So war der ehrenamtlich ambulante Hospizdienst in Arnsberg geboren.

Schon bald versammelte sich um die Schwestern ein Kreis Gleichgesinnter, die nach sorgfältiger Prüfung der Befähigung die Begleitung Schwerstkranker und Sterbender in deren Familien unterstützen.

Der ehrenamtliche Hospizdienst bietet seit nunmehr über zehn Jahren entsprechend den Bedürfnissen Schwerstkranker und ihren Angehörigen Hilfestellung mit dem Ziel, Sterben zu Hause zu ermöglichen. Diese Hilfe kann bestehen in Beratung, Sitzwachen, Entlastung der Angehörigen, um Freiräume für Dinge des Alltags zu schaffen, sowie durch Unterstützung größtmöglicher Autonomie des Kranken in der unmittelbaren Sterbesituation.

Das Hospiz Raphael gibt dem ambulanten Hospizdienst auch heute noch den Vorrang vor stationärer Sterbebegleitung.

Aber nicht für jeden Sterbenden ist der Wunsch, zu Hause bleiben zu können, erfüllbar. Menschen leben, häufiger als wir denken, in unserer Gesellschaft mutterseelenallein. Todkranke bedürfen manchmal einer medizinischen Versorgung, die sich zu Hause nicht verwirklichen lässt. Es kann auch sein, dass eine besondere Familiensituation die schwierige Pflege zu Hause nicht zulässt.

So musste der ambulante Hospizdienst für den Kranken durch stationäre Gastzimmer ergänzt werden, zunächst in



der Wohnung der Schwestern, ab 1998 in einer vom Caritas-Verband angemieteten Etage und schließlich ab 1999 im zweiten Obergeschoss des neuen Gebäudeteils der Caritas-Geschäftsstelle.

Die seit dem in vielfacher Hinsicht erworbene Erfahrung in der Begleitung Sterbender erforderte schon bald eine Erweiterung von drei auf sechs Gastzimmer.

Das Hospiz Raphael hat ein weites Einzugsgebiet, einerseits bedingt durch das Fehlen flächendeckender Versorgung mit stationären Hospizen, andererseits durch den guten Ruf, den sich das Hospiz Raphael bereits erwerben konnte. Mit Einzug in das Erdgeschoss des Neubaus im Juli dieses Jahres hat das Hospiz Raphael seinen endgültigen Ort gefunden.

Inmitten der Stadt, in der Liebfrauen-Gemeinde, in nächster Nachbarschaft zur Kirche gibt es jetzt eine geeignetere Beheimatung für Hospizgäste und deren Angehörige. 27 Wohnungen des Neubaus stehen bereit.

Das Hospiz erinnert an die Endlichkeit menschlichen Lebens. Mit dem Sterben leben zu lernen, lässt die Kostbarkeit der Lebenszeit erfahren.

Wirklichkeitsgerecht in Gelassenheit und voller Zuversicht angesichts menschlicher Sterblichkeit leben zu können, ist ein Zeugnis christlichen Glaubens in unserer Zeit.

# Familienpflege früher, Familienpflege heute

## Unser Partner, der Mensch - Unser Nachbar, die Not

Anni Bauerdick-Latrich und Anneliese Welling

### Familienpflegerinnen von einst erinnern sich

„Wir waren die Ersatzmütter in Familien, wo die Mütter erkrankt, im Wochenbett oder zur Kur waren. Vor uns waren Ordensschwestern auf diese Weise tätig. Der Normaleinsatz bezog sich auf acht Stunden je Wochentag. Wir waren durch unsere Kleidung - weiße Haube, grün-weiß kariertes Kleid und weiße Schürze - zu erkennen und wurden mit Schwester angesprochen. Die Kleidung wie auch die Bezeichnung Schwester dienten als Schutz für uns als auch für die Familien“, so beschreibt Schwester Klara ihren Arbeitsalltag. 1962 trat sie nach zweijähriger Ausbildung in Bad Willingen in der Pfarrgemeinde St. Pius ihren Dienst an.

„Die Kinder sollten sich bei uns aufgehoben fühlen. Wir waren verantwortlich für die ganze Familie - Kleinkinder pflegen und beschäftigen, Hausaufgaben beaufsichtigen oder dabei auch helfen- und für die Haushaltsführung.“

Schwester Ursula erinnert sich an eine Familie mit sieben Kindern zwischen drei und zwanzig Jahren, der Vater war während der Woche beruflich abwesend.

„Unsere Arbeitszeit richtete sich jeweils nach den Bedürfnissen der Familie. Der Einsatz dauerte je nach Situation ein bis vier, gelegentlich bis zu sechs Wochen.“

„Wir haben auch samstags gearbeitet, bekamen allerdings - je nach Möglichkeit - nach der abgeschlossenen Pflege einen Tag frei. Die Rückkehr der Mama

bereiteten wir rechtzeitig und mit Sorgfalt vor. Wir waren immer „mit Seele“ dabei. In diesem Beruf waren Einfühlungsvermögen und Flexibilität gefordert, worauf wir ja pädagogisch und psychologisch ausgebildet wurden. Es ging immer um Nähe und Distanz.“



v.l.: Erika Kahner, Maria Büker, Klara Drees, Ursula Hoffmann-Frese

Schwester Erika war ab 1965 als Nachfolgerin von Schwester Heidi in der evangelischen Kirchengemeinde in gleicher Weise tätig. Die Koordinierung der Einsätze geschah durch ehrenamtliche Leiterinnen, und das unter ökumenischen Aspekten.

„1972 wurden wir in die ökumenisch ausgerichtete Sozialstation eingebunden mit einer gemeinsamen Einsatzleitung. Der Beruf und damit verbundene Umgang mit den Menschen in den verschiedenen Familien hat unser Leben bereichert. Es kommt immer wieder vor, dass uns Leute ansprechen und sich gern an unsere Hilfe erinnern.“

Schwester Erika berichtet weiter: „Wir hatten uns schon vorher als Familienpflegerinnen kennen und

schätzen gelernt und sind heute noch freundschaftlich verbunden. Und was noch wichtig war, Schweigepflicht und Vertrauen. In keinem Beruf kommt man so nah an das Leben heran.“

Auch die örtlichen Zeitungen berichteten von der Arbeit. „Caritas-Schwestern Klara und Ursula betreuten in 4 Jahren 120 Amsberger Familien. ... Man muss die Freude und Erleichterung einer kranken und erholungsbedürftigen Mutter über den Einsatz der Familienpflegerin einmal miterlebt haben, um den Segen zu ermessen, der von diesem modernen sozialen Beruf ausgeht. ... In den Beruf der Familienpflegerin kann man auch noch im vorgeschrittenen Alter umsteigen. Der Beruf ist interessant, er befriedigt.“

(Westfalenpost 1966).

1973 heißt es in der Amsberger Tageszeitung. „Das weitgefächerte Themenangebot reicht von der Säuglingspflege bis zur Einteilung des Haushaltsgeldes, von der Diätküche bis zum Knochenbruch, von der Hausapotheke bis zu Glaubensfragen.“

Ökumene - brüderliche Zusammenarbeit der beiden Konfessionen - das ist kein Schlagwort. Caritas und Diakonisches Werk, diese Institutionen der beiden christlichen Kirchen, wollten die Einheit von Glauben und Handeln besonders deutlich machen.“

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Familienpflege schrieben Geschwister: „Wir danken den Familienpflegerinnen sehr herzlich, dass wir in unseren ersten Lebensjahren ihre segensreiche Hilfe erfahren durften.“



Wir hörten das mit Staunen und Bewunderung.

### Familienpflege heute

Die SICHT hatte Gelegenheit, mit den Studierenden der Fachschule für Familienpflege des Berufskollegs in Arnsberg ein informatives Gespräch zu führen. Zu dieser Ausbildungsgruppe gehören sieben Damen. Sie stehen in der Vorbereitung auf das Examen als Staatlich anerkannte Familienpflegerin und haben alle eine eigene Familie mit Kindern. Sie zeigen sich reich an Lebenserfahrung. Die Ausbildung, familienbegleitend über drei Jahre (zwei Jahre Theorie am Berufskolleg und ein praktisches Jahr in verschiedenen sozialen Einrichtungen), geht mit der Abschlussprüfung dem Ende entgegen.

Zwei Damen sind zur Zeit eingesetzt in Alten- und Seniorenwohnheimen, zwei weitere in mobilen Pflegediensten, je eine im Behindertenwohnheim, Betreutem Wohnen und in der Sozialstation. Dieser Einsatz gilt als Anerkennungsjahr. Die Studierenden haben in 2005 den theoretischen Teil mit der staatlichen Prüfung abgeschlossen.

„In meinem praktischen Jahr habe ich in einer Familie gearbeitet und ich möchte in Zukunft eine ähnliche Tätigkeit ausüben, sei es in einer Familie mit Kindern oder bei Älteren mit altersbedingten Einschränkungen. Es geht dabei insbesondere um die Entlastung der Angehörigen.

Meine Familienpflichten haben während der Ausbildungszeit nicht gelitten. Die Vereinbarkeit von eigener Familie und familiärem Einsatz war jederzeit gewährleistet.“

„Ich übernahm in meinem Anerkennungsjahr ganztägig bei einem Ehepaar die hauswirt-

schaftliche Versorgung mit Grundpflege sowie Betreuung. Auf Wünsche und Bedürfnisse konnte ich fachkompetent eingehen. Dabei kamen mir die Erfahrungen aus meiner eigenen Familie sehr zur Hilfe. Die Arbeitszeit war



v.l.: Sabine Müller, Eva-Maria Krengel, Heidi Simon, Regina Stappert, Sabine Pingel, Alexandra Franz, Janine Schmitz - fehlt auf dem Foto

entsprechend meiner Situation individuell festgelegt, und zwar von 8 -13 und 15.15 - 18.30 Uhr an sechs Wochentagen. In der übrigen Zeit wie auch in der Nacht übernehmen für das an Demenz erkrankte Ehepaar Angehörige die Versorgung.“

„Das theoretische Fachwissen wurde während der zweijährigen Ausbildung in der Fachschule für Familienpflege erworben, um z. B. den Umgang mit verschiedenen Krankheitsbildern erkennen zu können. Darüber hinaus galt es, Methoden für menschlichen Umgang wie auch für soziales Verhalten ganz allgemein kennen zu lernen. Die Lebensqualität der Betroffenen sollte gesteigert werden und langfristig erhalten bleiben. Meine familiären Umstände gewährleisteten stets auch kurzfristig erforderliche sowie zeitlich flexible Einsätze.“

Frau Dorothee Müller ergänzt: „Ziel der Familienpflege ist es, Kranke so lange wie möglich in der gewohnten häuslichen Umgebung zu belassen. Übrigens, jeder kann die Dienste der Familienpflegerinnen anfordern.“

Bei Kranken mit Zuschüssen aus der Pflegeversicherung verringern sich entsprechend die Kosten. Die Pflegerinnen sind nicht selbstständig tätig; sie arbeiten in den Einrichtungen der Sozialdienste.“

Auch für das kommende Schuljahr plant das Berufskolleg wieder einen Lehrgang einzurichten. Voraussetzung ist aber, so Fachbereichsleiter Uwe Gronert, dass sich genügend Bewerberinnen finden. „Wir können dabei verschiedene Modelle anbieten, die es ermöglichen Familie und Ausbildung zu vereinbaren.“

Interessenten wenden sich an  
Berufskolleg am Eichholz  
Feauxweg 24  
59821 Arnsberg  
☎ 02931 / 5219-0  
📠 02931 / 5214-19



## Jägerlatein

„Habt ihr viele Rebhühner bei euch?“  
 „Bei uns sitzen alle Bäume voll!“  
 „Aber Rebhühner fliegen doch nicht auf Bäume!“  
 Ja, wo sollen sie denn hin, wenn auf dem Boden kein Platz mehr ist?“

„Mein Waldi ist schon sehr gescheit! Neulich habe ich ihm Milch mit Wasser verdünnt hingestellt. Und was meinen Sie: Hat er doch die Milch geschlappt und das Wasser übrig gelassen ...“



„Was meinen Sie, was ich gestern auf der Treibjagd in Dingsbums geschossen habe?“ - Stimme aus dem Hintergrund:  
 „Die Hälfte!“



Angestrengt schaut Herr Kümmelmann in ein Feldgehölz. „Ist da jetzt ein Fasan drin oder ein Treiber?“, fragt er seinen Standnachbarn.

„Schießen Sie einfach drauf. Treffen Sie, dann war's ein Treiber, treffen Sie nicht, dann war's ein Fasan.“

Nach dem Sammeln spricht der Jagdherr einen Gast an: „Mir wurde berichtet, Herr Professor, Sie hätten im letzten Treiben eine Kuh geschossen!“

„Ach, Unsinn!“, antwortet der Angesprochene, „Sie sehen doch - mein Rucksack ist leer!“

Auf der Treibjagd fragt ein Jäger einen Treiber, der ihm bekannt vorkommt: „Wo habe ich Sie das letzte Mal getroffen?“  
 Der Treiber zeigt auf seine vier Buchstaben: „Hier!“

Zur Treibjagd sind auch zwei Juristen eingeladen, die immer nebeneinander stehen und gehen ... Das Treiben ist beinahe beendet, da kommt noch ein einzelner Hase, der mehrfach beschossen, aber nicht getroffen wird. Schließlich läuft er in Richtung der beiden Juristen.

Ein Spaßvogel ruft: „Jetzt nimmt er sich zwei Rechtsanwälte, da kommt er bestimmt durch!“



Jagdherr: „Nun, verehrte Waidgenossen, wer hat denn auf der heutigen Treibjagd den meisten Spaß gehabt?“  
 Stimme aus dem Hintergrund: „Die Hasen!“



## Im Wald und auf der Heide

Volkswaise

Text: Wilhelm Bornemann

Im Wald und auf der Hei - de, da such ich mei - ne Freu - de als fro - her Jä - gers - mann, als  
 fro - her Jä - gers - mann, Den Wald und Forst zu he - gen, das Wild - pret zu er - le - gen, das ist's was mir ge -  
 fällt, — das ist's was mir ge - fällt. Hal - li, hal - lo, hal - li, hal - lo, das ist's, was mir ge - fällt.

2. Trag ich in meiner Tasche  
ein Trünklein aus der Flasche,  
zwei Bissen liebes Brot;  
brennt lustig meine Pfeife,  
wenn ich den Wald durchstreife,  
da hat es keine Not...
3. Im Walde hingestreckt,  
den Tisch mit Moos mir decket  
die freundliche Natur.  
Den treuen Hund zur Seite  
ich mir das Mahl bereite  
auf Gottes freier Flur...
4. Das Huhn im schnellen Zuge;  
die Schnepf´im Zickzackfluge  
treff´ich mit Sicherheit.  
Die Sauen und die Hirsche  
erleg´ich auf der Pirsche,  
der Fuchs läßt mir sein Kleid...
5. Und streich ich durch die Wälder  
und zieh´ich durch die Felder,  
einsam den vollen Tag;  
da schwinden mir die Stunden  
gleich flüchtigen Sekunden,  
tracht´ich dem Wilde nach...
6. Wenn sich die Sonne neiget,  
der feuchte Nebel steigt,  
mein Tagwerk ist getan;  
dann zieh´ich von der Heide  
zur häuslich stillen Freude,  
ein froher Jägersmann...

## Perlen der Poesie

Herbert Kramer

Hier eine kleine Kostprobe.  
Kennen Sie die?

*„In allen vier Ecken  
soll Liebe stecken.“*

*„Blüh' wie das Veilchen im  
Moose,  
sittsam, bescheiden und rein  
und nicht wie die stolze Rose,  
die immer bewundert will sein!“*

*„Ich schreibe mich auf's letzte  
Blatt,  
weil ich Dich am liebsten hab'.  
Und wer Dich lieber hat als  
ich,  
der schreib' sich bitte hinter  
mich.“*

*„Willst du glücklich sein im Leben,  
trage bei zu and'rer Glück.  
Denn die Freude, die wir geben,  
kehrt in's eig'ne Herz zurück.“*

*„Ehre das Mutterherz  
solange es schlägt.  
Wenn es gestorben ist,  
ist es zu spät.“*

*„Gut verloren, etwas verloren!  
Mußt rasch dich besinnen  
und neues gewinnen.  
Ehre verloren, viel verloren!  
Mußt Ruhm gewinnen,  
da werden die Leute sich an-  
ders besinnen.  
Mut verloren, alles verloren!  
Da wär' es besser, nicht geboren.“*

Es gibt eine Vielzahl solcher  
Wortschöpfungen. Alle sollen  
nur eines bewirken, der Schrei-  
ber dieser Zeilen möchte mit  
seinem Eintrag auch nach Jah-  
ren noch sagen: „Denk an  
mich!“



Ein unbedingtes Muss der  
Mädchen von früher war neben  
dem Handarbeitskorb das Po-  
esiealbum. Zur Einschulung,  
Geburtstag, Kommunion oder  
ähnlichen Festtagen gehörte  
es zum guten Ton, ein Poesie-  
album zu schenken. Für die so  
Beschenkte begann jetzt eine  
stressige Zeit, galt es doch, die



Eltern, Freundinnen, Onkel,  
Tanten und Lehrpersonen zu  
einem Eintrag in dieses so  
wichtige Buch zu bewegen.  
Glanzbilder mit Engel und Ro-  
sen, Vergissmeinnicht und wei-  
ßen Lilien, Zeichnungen, ge-  
presste Blumen und Zierschrif-  
ten trugen dazu bei, dieses  
Prunkstück zu gestalten. Sprü-  
che, Zitate und kleine Gedich-  
te in allen Varianten füllten die  
Seiten.



Die Teenager von heute haben  
diesen Brauch etwas modifi-  
ziert. In ihrem „Freundschafts-  
buch“ erscheinen vorgegeben  
Vorname, Name, Wohnort, Ge-  
burtstag, Beruf, Hobby und Te-  
lefon.



Bei so viel Sachlichkeit, so  
meine ich, bleibt die Poesie  
auf der Strecke.



## Der Mensch und der Pinguin

Sigrid Grobe

Inspiriert durch das Buch von Elke Heidenreich und Quint Buchholz „Am Südpol, meint man, ist es heiß“

Ein Mensch, ist das nicht wunderschön,  
wird heute in den Tierpark geh'n.  
Doch vorher muss er auf die Karten  
in endlos langer Schlange warten.  
Und dann bestaunt er voll Genuss  
Wesen an Land und auch im Fluss.  
Es geht dem Tier in seiner Welt  
ums Futter, ja, und nicht ums Geld.  
Sie paaren sich und müssen brüten,  
und später dann die Babys hüten.  
Der Mensch erkennt so Stück für Stück,  
dass er ein Mensch, das ist sein Glück,  
obwohl im Norden, Süden, Westen  
mit seiner Welt stets nicht zum Besten.  
Die Pole schmelzen, die Welt  
wird ärmer,  
die Armen werden immer ärmer,  
stets Ärger mit der Politik,  
gern hätt' er die Kinderzeit zurück.  
Was solls, man kann nicht dauernd weinen,  
für ihn soll heut die Sonne scheinen.



Es wird nun Zeit zum Heimwärtsgeh'n,  
doch will er rasch noch Pinguine seh'n!  
Die Vögel stehn in Eis und Schnee.  
Da tut des Menschen Herze weh.  
Doch glaubt man's kaum, sie frieren nie,  
dort stehen sie, dort schnattern sie.  
Was sie so schnattern - ooch vielleicht -  
wie lang im Zoo das Futter reicht.  
Ob's wohl noch kälter werden wird,  
so dass auch jeder reichlich friert?  
Sie schnattern, was man halt so sagt,  
wenn einen arg die Langeweile plagt.  
Sie seh'n den Menschen an, und sind so stumm,  
wie schaut er sie so an - so dumm?  
„Was hat sich Gott dabei gedacht,  
warum hat Menschen er gemacht?“  
So ohne Schwimmflügel auf langen Beinen.  
Vor lauter Mitleid könnt man weinen.  
Dem Pinguin klopft arg das Herz.  
Kennen Menschen Liebe, Freude, Schmerz?

Ist Menschenliebe wohl nur flüchtig?  
Man weiß genau, nur Pinguine lieben richtig!  
Sie sind auf ewig treue Paare,  
stehn fest zusammen viele Jahre!  
Sie werden Kindern den Weg  
gut bereiten,  
sie lassen sie nicht zu früh entgleiten.  
Ob Fisch oder Vogel, das ist nicht klar,  
in ihrer Umgebung sind sie wunderbar!  
Der Mensch indessen staunt und rätselt.  
Warum sind Pinguine so aufgebretzelt?  
Bei Tag im Frack, bei Nacht im Frack,  
ist das denn wirklich ihr Geschmack?  
Unterm langen Rock kurze Beine  
zu sehn,  
das ist schon ein rechtes Phänomen!  
„Was hat sich Gott dabei gedacht,  
warum hat er Pinguine so gemacht?“

Die Visite von Mensch und Tier ist nun zu Ende,  
der Pinguin klatscht heftig in die Hände  
und lässt sich elegant ins Wasser gleiten,  
man sieht, es wird ihm Freude bereiten.  
Und vorne an den Flügelspitzen,  
da sieht man weiße Federn blitzen.  
Nun ist der Mensch ein wenig schlauer,  
doch eines weiß er nun genauer:  
Am rechten Platz, das wird nun klar,  
ist jegliches Geschöpf ganz wunderbar!  
Ach guter Gott, es freut ihn,  
dass er ein Mensch ist, und kein Pinguin!

Niemand sollte bezweifeln, dass Gott Humor hat.  
Wem dafür die entsprechende Anschauung fehlt,  
der braucht nur in den Zoo zu gehen: Man muss  
nicht einmal bei den Affen vorbeischaun,  
spätestens bei den Pinguinen ist es  
unübersehbar: All die kleinen Wichtigtuer, die  
Diplomaten im Frack, die Dirigenten im Smoking  
und die Bischöfe im Lutherrock.

(Bischof Hans Christian Knuth)



## Sommer im Dorf Mein Bruchhausen

Benedikt Jochheim

„Die Bäume blühen, die Vögel singen, die Wiesen bringen ihr erstes Grün ...“, heißt es in einem Gedicht von Nicolaus Lenau. Nicht nur wir Menschen, nein, auch die Tiere verspüren den herannahenden Frühling. In den kleineren Ortschaften war früher die Milchviehhaltung



in den einzelnen Häusern etwas Selbstverständliches. Bei uns gab es nach dem zweiten Weltkrieg bei etwa 2.000 Einwohnern noch 25 Familien mit einer Kuh und 8 Familien mit zwei und mehr Kühen. Eine Milchziege war in fast allen Haushalten vorhanden. Die Kühe wurden am Morgen zur Hude (Gemeindewiese)

geführt und kamen am Abend zum Melken wieder in den Stall. Ärger gab es an den Sonn- und Feiertagen, wenn die Straßen und Wege besonders gereinigt waren. In unserer Nachbarschaft kam zweimal im Jahr die Prozession der kath. Pfarrgemeinde vorbei, Fronleichnam und Schützenfest. Die Straßen wurden mit Büschen geschmückt und ein Blumentepich bedeckte den Boden. Schon am Abend vorher oder am frühen Morgen begann man mit der Auslegung des Blumenschmucks, worauf die Kühe aber keine Rücksicht nahmen und oft ihr „Grün“ dazulegten, was zu Mehrarbeit führte. Die älteren Schulmädchen, die häufig die kleinen Kinder aus der Nachbarschaft ausführten (verwarhten), setzten sich auf die Bank an der Ruhrbrücke, unterhielten sich und reinigten schon mal die Windeln, die dann zum Trocknen auf den Weidezaun gehängt wurden. Nichtsahnend, dass die Kuh

des Hauptlehrers, sie war fast weiß und fiel unter den anderen



Kühen auf, gerne Windeln fraß. Wenn der Herbst kam, Felder und Wiesen abgeerntet waren, führte die Dorfjugend die Kühe und Ziegen zur Klosfuhr (heute Industriegelände „Große Wiese“). Das umfangreiche Weideland war überschaubar und ließ den großen Jungen unter uralten Eichen viel Zeit für Spiele und Späße. Im Jahre 1955 wurde die Gemeindewiese „Im Brauk“ aufgegeben und anschließend bebaut. Mit den Weiden verschwanden auch die Ziegen und Kühe, was bleibt ist die Erinnerung.

### Auflösung des Bilder-Rätsels auf der Titelseite Nr. 27:

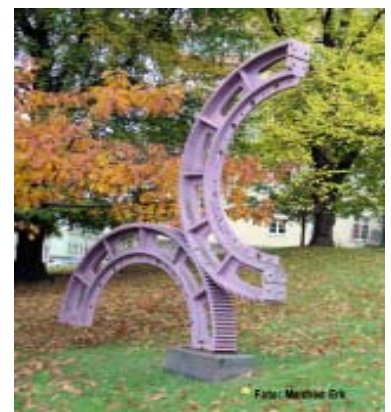
Das Bild zeigt das Industrie-Kunstwerk „Zahnräder“ vor der Bezirksregierung in Arnsberg. Es wurde 1985/86 von den Friedrich Krupp Hüttenwerken gestiftet. Es soll demonstrieren, dass die Zusammenarbeit zwischen Industrie und Regierung so klappt wie Zahnräder, die ineinander greifen.

Die Redaktion der SICHT hat sich über die Lösungszuschriften sehr gefreut.

Aus den richtigen Einsendungen wurde durch Los als Gewinnerin ermittelt:

**Frau Sigrid Groskordt aus Arnsberg**

Die SICHT gratuliert herzlich.



## FokoKo - Formulierungshilfe für kommunale Kommunikation

Sie wollten schon immer einmal am Rednerpult stehen und mit einem Vortrag die Zuhörer von den Sitzen reißen? Sie hatten Formulierungsschwierigkeiten?

Mit dem Modell sind sie für immer vergessen! Greifen Sie auf einen Wortschatz zurück, den unsere Politiker - gleich welcher Couleur - schon immer nutzten. Vereine und andere Institutionen werden sich bemühen, Sie auf die Bühne zu bekommen.

### Teil 1

- 0 experimentelle
- 1 primäre
- 2 klerikale
- 3 progressive
- 4 aufgabengerechte
- 5 optimale
- 6 pluralistische
- 7 interdependente
- 8 omnipotente
- 9 gruppenspezifische

- 0 Kommunikations
- 1 Informations
- 2 Struktur
- 3 Programm
- 4 Personal
- 5 Gremien
- 6 Sach
- 7 Zielgruppen
- 8 Rationalisierungs
- 9 Entwicklungs

- 0 Problematik
- 1 Analyse
- 2 Politik
- 3 Strategie
- 4 Manipulation
- 5 Stagnation
- 6 Koordinierung
- 7 Planung
- 8 Zwänge
- 9 Orientierung

### Teil 2

- 0 konzentrierte
- 1 integrierte
- 2 permanente
- 3 systematische
- 4 funktionelle
- 5 orientierte
- 6 synchrone
- 7 qualifizierte
- 8 sensible
- 9 aggressive

- 0 Führungs
- 1 Organisations
- 2 Identifikations
- 3 Pateien
- 4 Koalitions
- 5 Modell
- 6 Übergangs
- 7 Wachstums
- 8 Aktions
- 9 Interpretations

- 0 Struktur
- 1 Flexibilität
- 2 Ebene
- 3 Tendenz
- 4 Programmierung
- 5 Konzeption
- 6 Phase
- 7 Potenz
- 8 Problematik
- 9 Kontingenz

### So gehen Sie vor:

In Teil 1 wählen Sie die Zahl 375. Das Ergebnis lautet: **progressive Zielgruppenstagnation**

In Teil 2 wählen Sie die Zahl 063. Das Ergebnis lautet: **konzentrierte Übergangstendenz**

So könnte ein Teil Ihrer Rede aussehen:

1.833 verbunden mit 1.667 kann die 2.443 in der 2.876 nicht aufhalten. Eine 1.541 ergibt sich demnach immer aus einer 1.416.



Maßloses Erstaunen und völliges Unverständnis sind Ihnen bei solchen Sätzen sicher. Jedoch wird es keiner wagen,

diese wissenschaftliche Abhandlung zu kritisieren. Der Applaus ist Ihnen sicher. (Auflösung Seite 23)



## Dei „SICHT“ klärt op

Herbert Kramer

Vandage isset „Handy“ dran. Also passt op. Für dat Dingen kannste auk „Telefon“ seggen. Dat steit aba nich open Tisch, nee, dat kümmet in de Buxen-



tasche. De Fraului sind ganz varückt nach son Handy un ham dat Dingen luiter inne Finger un fummeln op de Knöpfkes rümme.

Op auf de Strote, im Hiuse oder im Bedde, sogar op dem Huisken, dat Dingen is immer dabui.

Waste da allet mit maken kannst, da musste schon de höheren Wiehen haben, um dat allet in de Birne to kregen. Son Anruf det Sonntags morgens



inne Wirtschaft, wenn dat Eäten schon op den Tisch steiht un de Kiärl kümmet nit, dat geit noch allemale, aber dann geit et los.

Da kannste richtige Briefkes schreiben, bruikest keine Briefmarke un kein Briefträger. Dat läupet dann so, SMS segget se datau. In dem Handy is auck en Apperät zum Knipsen. Wenne einen beim Klauen erwischst, bums, machse en Billeken, rufst de Polente an und schicks dat Billeken gleich mit. In dem Dingen is auck dat Internet wie beim Computa und da kannste kucken, wies Wetter wird oder ob te im Lotto gewonnen hast. Wenne aber son Dingen kaufen willst, da musse oppassen. Da kannste ganz schön bein Bock getan werden. Da kriegste für ein Euro son Handy mit allen Pipapo, mit Täschen, ne Klappe dran un mit weiß Gott wat fürn Gedöhne - aber - dann kümmet der Vertrag un dann is et Potmanee dran. Det beste, diu makest kein Vertrag un kauft dir en Kärtken. Dat kannste dann do ächen inne Klappe tun und dann kannste loslegen. Oppassen musse auch, wenne noch en paar Blagen hast, un die ham alle son Handy. Na, dann Mahlzeit! Die Hälfte vonne Rente is dann inne Wicken. Die Blagen holen sich auch noch Klingeltöne aussem Internet, weil se auf dat einfache Gebimmel keinen Bock haben. Da sizte abends gemütlich aufn Sofa, op mal meinste, da wird nen Ruien abgemurkst oder de Glocken von Jericho läuten. Is aber

nicht! Det Handy von den Blagen hat gebimmelt. Aba alles, was Recht ist, wenn de nicht weiter kümdest mit dein Handy, dann musste de Blagen fragen. Die kennen dat Dingen better wie et Einmaleins. Et geit auck ohne Klingeln. Dat is dann Vibration. Da denkste an nix Böses, hast dat Dingen in de Buxe, dann geit et los. Dat is sen Gefühl, als wenne im Ameisenhaufen sitzt.

Nee, wenn ma überlegt, watsch früher allet verpasst haben, da konnte de Oma nich einfach den Ollen anrufen. Von daher isset schon, wie segget man, ein großer Fortschritt - aba op man das alles noch lernen soll? Ich weiß nich.



### Urlaubsliebe

Doris Braukmann

Du liegst neben mir,  
ich betrachte dich.  
Lass dich nicht aus den  
Augen.  
Hoffe sehnlichst auf einen  
Ton von dir,  
denn, wenn sie nicht hier,  
bist immer du bei mir.  
Dann liebe ich dich  
besonders.  
Dich, mein Handy.

## Ich wollte nur mal eben ...

Manfred Erk

Gestern auf dem Heimweg mit meinem Hund kam ich am Haus meines Freundes Karl vorbei. In dem Moment dachte ich: „Den hast du jetzt schon drei Wochen nicht mehr gehört und gesehen. Schell’ doch einfach mal an und schau, wie es ihm geht.“ Gesagt, getan! Auf mein Schellen öffnete er die Tür, guckte mich an und fragte: „Habe ich ein Treffen vergessen?“ „Nein“, antwortete ich, „ich wollte nur mal guten Tag sagen und schauen, wie es dir so geht.“

„Das passt mir heute aber gar nicht. Wir können uns ja mal für ein Treffen verabreden. Mach’s gut!“ Und damit war ich verabschiedet.

So ist die heutige Gesellschaft. Selbst bei den eigenen Kindern fängt das an. Sie sind kaum von der Schule zuhause angekommen, senden sie eine SMS an ihren Freund, um ein Date für den Nachmittag zu machen, anstatt einfach hinzugehen. Es geht heute nichts mehr ohne vorherige Anmeldung. Früher sagte man ja auch nicht „Gesellschaft“, sondern „Gemeinschaft“. Man kannte jeden, der auf der Straße wohnte, man grüßte sich, wechselte ein paar Worte, erfuhr so, was Neues auf der Straße oder in Arnsberg passiert war, ob jemand krank oder ob gar jemand ins Krankenhaus gekommen war. Man besaß von seinen Nachbarn einen Haus- und Wohnungsschlüssel. Die Tür könnte ja vom Wind zugeschlagen werden oder man könnte seinen Schlüssel beim Weggehen ver-

gessen. Dann schellte man bei der Nachbarin und das Missgeschick hatte sich erledigt.

Wenn die Nachbarsfamilie in Urlaub fuhr, wurde Bescheid gesagt und gebeten, die Post in der Küche auf den Tisch zu legen, die Blumen zu gießen, den Wellensittich mit Wasser und Vogelfutter zu versorgen, ihn abends zuzudecken, morgens die Jalousien hochzuziehen, durchzulüften und abends wieder herunterzulassen.

Das alles gibt es heute nicht mehr. Die Allgemeinheit beklagt, dass die Kinder der jungen Familie zwei Häuser weiter oft über Stunden ohne Aufsicht sind, weil beide Elternteile berufstätig sind. Das alte Ehepaar, welches allein nebenan wohnt, würde diese Aufgabe sicher gern übernehmen.

Wie oft liest man in der Zeitung, dass eine alte alleinstehende Person erst nach mehreren Tagen tot in der Wohnung aufgefunden wurde. Obwohl sich seit Tagen die Zeitungen, die Reklame und die Post vor der Tür stapelten, war niemand aufmerksam geworden... Das alles könnte nicht passieren, wenn die „Gesellschaft“ wieder etwas mehr auf einander zuginge, ein nettes Wort für einander hätte und sich in Kleinigkeiten gegenseitig helfen würde.

Wenn das Verhältnis zu den Nachbarn wieder anders würde, wäre das Leben für viele Menschen (wieder) freundlicher und angenehmer.

Jeder gehe mit sich selbst ins Gericht!



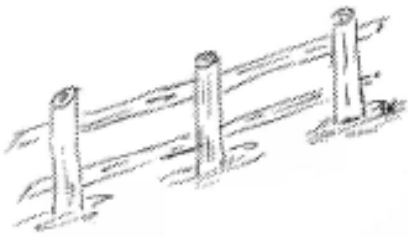
Herr Wuttke ist der Keilriemen gerissen und dieser ersetzt ihn provisorisch durch ein paar Strumpfhosen. Ohne das zu wissen, fährt seine Frau zum Tanken und bittet den Tankwart, auch das Öl nachzusehen. Der Mann macht die Motorhaube auf, kommt ans Wagenfenster und meint: „Das Öl ist in Ordnung, aber es wäre höchste Zeit, dass Sie die Strumpfhose wechseln.“

\*\*\*

Das Telefon klingelt. Der Hund hebt ab und meldet sich mit „Wau!“ - „Bitte?“, fragt der Anrufer am anderen Ende der Leitung. Der Hund wiederholt: „Wau! W wie Wilhelm, A wie Anton, U wie Ulrich!“

\*\*\*

Herr Schmidt fährt auf einen Parkplatz. „Was kostet hier das Parken für eine Stunde“, fragte er den Wärter. - „Fünf Euro.“ - „Was, so viel?“ - „Na, so wie Ihr Wagen aussieht, kann man nicht sicher sein, dass Sie ihn wieder abholen.“



Einer der 365 Orte im Land der Ideen ist Rietberg/Gütersloh. Seit 1998 führt die EULE Schüler und Senioren ab 55 Jahren zusammen.

„Zu Freitagnachmittag lädt man nicht zum Kaffee ein, da ist EULE-Zeit“, heißt es in einer Mitteilung.

Am Rietberger Gymnasium Nepomucenum werden Schüler zu Lehrern: 35 Jugendliche unterrichten zwischen 14 und 18 Uhr aktuell 102 Senioren in 17 Kursen.

Englisch (fünf Kurse), Französisch, Russisch, Literatur, Handy, Computer (sieben Kurse) und Gedächtnistraining (drei Kurse) stehen auf dem Programm. „Anliegen von EULE sei zunächst nicht die reine Vermittlung fachlicher In-

## Über den Zaun geschaut ...

### Eine EULE macht uns schlauer

Erleben - Unterrichten - Lernen - Experimentieren ==> EULE

Anneliese Welling

halte, sondern das Generationen übergreifende Miteinander“, betont der Schulleiter. Außerdem solle das gegenseitige Verständnis geweckt werden. „Die Jugendlichen sammeln wertvolle Erfahrungen, etwa für ein selbstsicheres Auftreten ... und in Sachen der Sozialkompetenz.“ und „Die Kursgruppen seien den Jugendlichen mittlerweile so wichtig, dass sie ihre Nachfolger selbst und behutsam aussuchen“, heißt es an anderer Stelle.

Am 06. März 2006 konnte die EULE in einer bedeutenden Wochenzeitung Norddeutschlands ihr Projekt vorstellen.

Die SICHT gratuliert zur Anerkennung der Schüler/Senioren-Aktivität in der gro-

ßen Öffentlichkeit und zum „Ansehen“, welches sie bei der Initiative „Deutschland - Land der Ideen“ erworben hat.

## Kaisergang ...

Eine nette Angewohnheit gab es früher in Hüstener Familien. Auf den Toiletten, die sich zwischen den einzelnen Etagen befanden, hing ein Blatt Papier oder ein kleiner Block mit einem Bleistift. In diesen trug sich jeder „Besucher“ mit einem kleinen Spruch oder einem kurzen Gedicht ein. Hier ein Beispiel:

Auf dieses stille Örtchen

geht jeder jeden Tag.

Und wenn

er mal nicht gehen kann, dann hat er Müh' und Plag'.

Kaiser, König, Edelmann, darin sind alle gleich; doch nur, wer gut auf's Örtchen kann,

ist reicher als ein Scheich.

Man braucht kein Auto, keinen Bus; denn hierhin geht man gern zu Fuß.

Und keiner möcht' mitnichten auf's Örtchen gern verzichten.



## Müde bin ich, geh zur Ruh



Ihre Lyrik gehört zur bedeutenderen deutschen religiösen Dichtung. Allgemein bekannt ist ihr Nachtgebet, aber kaum jemand kennt die Dichterin Luise Hensel.

„Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe beide Augen zu. Vater, lass die Augen dein über meinem Bette sein. Hab ich Unrecht heut getan, sieh es, lieber Gott, nicht an, deine Gnad und Jesu Blut machen allen Schaden gut. Alle, die mir sind verwandt, Gott, lass ruhn in deiner Hand; alle Menschen, groß und klein, sollen dir befohlen sein. Kranken Herzen sende Ruh', müde Augen schließe zu. Gott im Himmel halte Wacht, gib uns eine gute Nacht.“

K. R.



## „Wir wollen jetzt starten“

Albert Hoffmann

Die KfW-Förderbank stellt neue Förderprogramme vor.

1. Jeder Hausbesitzer macht sich von Zeit zu Zeit Gedanken, wenn es darum geht, sein Eigenheim zu modernisieren und zu renovieren. Solche Maßnahmen sind in aller Regel nur mit der Finanzhilfe von Kreditinstituten und staatlichen Förderern anzugehen. So unterstützt die Kreditanstalt für Wiederaufbau als Förderbank Eigentümer kleinerer aber auch größerer Projekte gleichermaßen mit zinsgünstigen Krediten. Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) in Frankfurt/Main stellt unter anderem Darlehen zum Wiederaufbau oder zur Förderung der deutschen Wirtschaft zur Verfügung. Die Antragstellung ist über die Hausbank zu leiten. Das KfW-Programm „Wohnraum modernisieren“ unterstützt alle Eigentümer oder Träger von Investitionsmaßnahmen durch die Bereitstellung zinsgünstiger Finanzierungsmittel für Modernisierungsmaßnahmen. Für Standardmaßnahmen wird eine Basis-Förderung angeboten. Anträge können sowohl von Privatpersonen als auch von Wohnungsunternehmen, Gemeinden etc. gestellt werden. Gefördert werden Maßnahmen in selbstgenutzten aber auch in vermieteten Wohngebäuden. Sie müssen jedoch nach ihrer Zweckbestimmung überwiegend Wohnzwecken dienen. Auch Wohnungen, Alters- und Pflegeheime werden finanziert. Zu den Standardmaßnahmen zählen:

- Bauliche Maßnahmen zur Gebrauchsverbesserung (Wohnungszuschnitt, Sanitärinstallationen, Wasserversorgung)
- Bauliche Maßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen Wohnungsverhältnisse (z.B. An- und Ausbau von Balkonen)
- Instandsetzungsmaßnahmen zur Abstellung baulicher Mängel durch Reparatur und Erneuerung (z.B. Fußboden)
- Barrierefreies Wohnen (alten- und behindertengerechter Umbau)



- Erneuerung der Heizungstechnik
  - Verbesserung der Außenanlagen (Grünanlagen etc.)
2. Im Rahmen der CJKo-Plus-Maßnahme sind die Mindestanforderungen einzuhalten. Es werden Finanzierungsmittel bis zu 100% der förderungsfähigen Kosten bereitgestellt. Bei den Standard-Maßnahmen liegt der maximale Förderbetrag bei 100.000€ pro Wohneinheit, im Öko-Plus-Bereich sind es maximal 50.000 €. Kombinationsmöglichkeiten der verschiedenen Programme sind möglich. Die Kreditlaufzeit beträgt in der Regel bei 2 Tilgungsfreijahren 10 Jahre. Längere Fristen sind möglich.

Zusatzfestschreibungen ebenfalls. Das Darlehn wird zu dem am Tag der Zusage der KfW geltenden Programmzinssätzen zugesagt.

3. Die Konditionen für das Standardprogramm liegen bei 10-jähriger Laufzeit und 5-jähriger Zinsbindung bei 2 % Zinsen und 96% Auszahlung.

Im Öko-Plus-Bereich liegen die Konditionen bei vorgenannter Laufzeit günstiger.

Die Darlehen sind handelsüblich zu besichern. Einzelheiten, Form und Umfang der Versicherung werden im Rahmen der Kreditverhandlungen mit der Hausbank vereinbart.

### WICHTIG:

Der Darlehnsantrag ist vor Beginn der Maßnahme zu stellen. Entsprechende Antragsvordrucke liegen allen Kreditinstituten vor.

Die Finanzierungsmittel bieten natürlich auch in besonderem Maße den Senioren eine gute Chance bei der Planung und Durchführung altersgerechter Baumaßnahmen.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Eigentümergemeinschaften mit musterhaftem Charakter für altengerechtes Wohnen. In diesem Artikel konnte nur ein allgemeiner und kein umfassender Überblick vermittelt werden. Ihre Hausbank, bei der die Mittel aus den Förderprogrammen zu beantragen sind, gibt Ihnen detaillierte Informationen.

Mit Mühe und Beschwerden wird man allein fertig. Aber die Freude muss man teilen.

## Das bisschen Haushalt ...

... kann manchmal ganz schön viel sein

### Neues Angebot:

Minijob-Center der Diakonie vermittelt schnell und unbürokratisch Haushaltshilfen

Wer kennt das nicht? Die Wohnung hätte eine Grundreinigung nötig, im Keller türmen sich Wäscheberge und die Vorräte gehen schon wieder zur Neige. Wer könnte da nicht Unterstützung brauchen? Sei es der ältere Herr, der aufgrund seines Rheumas das Haus nicht mehr verlassen kann und Hilfe beim Einkauf sowie der Wäschepflege benötigt. Oder die ältere Frau, die nach einem Krankenhausaufenthalt die Reinigung ihrer Wohnung nicht mehr selbstständig bewältigen kann. Aber auch die pflegende Tochter, die ihre hilfebedürftige Mutter nicht alleine lassen darf und trotzdem gerne mal einen Nachmittag für sich hätte. Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum Menschen Hilfe in Anspruch nehmen.

Wer Interesse an einer Unterstützung bei der Haushaltsbe-

wältigung hat, kann sich an das Minijob-Center der Diakonie wenden. Es vermittelt allen Privathaushalten passgenaues und qualifiziertes Personal, das schnell und unbürokratisch für



Entlastung sorgt. Bei der Diakonie angestellte Minijobber verrichten alle Tätigkeiten rund um den Haushalt wie Wohnung reinigen, Fenster putzen, Aufräumen, Wäsche waschen und bügeln, Einkaufen, Mahlzeiten zubereiten und Blumen pflegen. Darüber hinaus begleiten

sie bei Behördengängen oder Arztbesuchen und leisten Gesellschaft und Betreuung in der häuslichen Umgebung.

Privathaushalte, die eine Haushaltshilfe im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung einstellen möchten, können ebenfalls vom Angebot profitieren. Hier ist das Minijob-Center bei der Vermittlung einer geeigneten Kraft sowie bei allen anfallenden Anmeldeformalitäten behilflich.

Nähere Informationen erhalten Sie von der Mitarbeiterin des Minijob-Centers, Frau Sylvia Mersmann. Sie ist dienstags und donnerstags von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr in den Räumen der Diakonie in der Clemens-August-Straße 10 in Alt-Arnberg oder telefonisch unter ☎ 02931 / 9638002 zu erreichen.

## Es geht mir gut!

Es geht mir gut - es geht mir prächtig ohne Frage,  
seit ich den leiblichen Genüssen stark entsage.  
Einst machte mich der viele Alkohol schwermütig!  
Jetzt trink' ich kaum noch, denn das meiste das verschütt' ich.  
Natürlich hat das Saufen Spuren hinterlassen  
und auch mein Arzt, der konnt's erst gar nicht fassen!  
Er untersuchte mich und sagte, es wär' kein Quatsch!  
Doch Leber, Niere, Milz wär alles nur ein Matsch!  
Und auch der Magen und der Darm wär' ganz verdreht -  
und danach fragt mich der Idiot, wie es mir geht?



# Sind Computer männlich oder weiblich?

Um festzustellen, ob Computer nun eigentlich männlich oder weiblich sind, bildete ein Professor zwei Gruppen von Computer-Experten. Die erste bestand aus Frauen, die zweite aus Männern. Jede Gruppe wurde gefragt, welches Geschlecht sie einem Computer zuordnen würden und warum. Dies sollte mit jeweils 4 Punkten begründet werden.

Die Gruppe der Frauen meinte, die Computer wären typisch männlich, denn

1. um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen, müsse man sie anmachen;

2. sie hätten eine Menge Daten, wüssten aber nichts;
3. sie sollten eigentlich dabei helfen, Probleme zu lösen,



aber in der Hälfte der Fälle seien sie selber das Problem;

4. sobald man sich für einen entschieden hat, findet man heraus, dass man noch etwas länger hätte warten sollen, dann hätte man

einen besseren bekommen.

Die Gruppe der Männer meinte jedoch, Computer wären ganz eindeutig weiblich, denn

1. keiner verstehe ihre interne Logik außer ihrem Schöpfer;
2. die Sprache, die sie untereinander benutzen, sei völlig unverständlich für andere;
3. sogar die kleinsten Fehler würden für immer gespeichert;
4. sobald man sich für einen entschieden hat, würde man seinen halben Lohn für Zusatzkomponenten ausgeben ...

### Auflösung FokoKo (Seite 17):

Omnipotente Programmstrategie verbunden mit pluralistischer Sachplanung kann die funktionelle Koalitionstendenz in der sensiblen Wachstumsphase nicht aufhalten. Eine optimale Personalanalyse ergibt sich immer aus einer aufgabengerechten Informationskoordinierung.



Wofür brauchen wir die Oma.

als Babysitter

als Besuchenkanalomat

als Kreditinstitut

(gehört im Fernsehen)





**Residenz-Kino-Center**  
in Alt-Arnberg  
Rumbecker Straße  
in Alt-Arnberg


**Nächste Vorstellung:**  
Samstag, den 22. Juli 2006, 14:30 Uhr  
Den Titel entnehmen Sie bitte der Presse.



**Seniorenfreizeiten 2006**

- 18.06. - 02.07. Zeltingen-Rachtig/Mosel
- 01.07. - 15.07. Meran-Gratsch/Italien
- 08.07. - 22.07. Bad Salzuflen
- 26.07. - 07.08. Tylkowo/Ostpreeßen Masuren

Caritas Verband Arnberg-Sundern e.V.  
Hellefelder Straße 27-29  
59821 Arnberg  
☎ 02931 / 80 69



Die Patenschaft von Mensch zu Mensch sucht fachinteressierte Gärtner, Hobbygärtner und Steinmetze zur Gestaltung eines Sinnesgarten. Wenn Sie Freude und Lust daran haben und uns ehrenamtlich etwas Zeit schenken möchten, rufen Sie uns unter ☎ 02932 / 9319902 an.  
Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!



Der Jägerverein Neheim lädt zur Eröffnung des Jägerfestes am **18. August 2006, um 19.30 Uhr** alle Seniorinnen und Senioren zum bayerischen Abend ein.  
**EINTRITT FREI!**



Dieser „Notfallflyer“ bietet einen Überblick der kurz- bis mittelfristigen Hilfs-, Pflege- und Betreuungsdienste im Stadtgebiet Arnberg. Er ist erhältlich in allen städtischen Einrichtungen (Stadtbüros, Krankenhäuser) und in vielen Betrieben.



**Neue Sicht**  
Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2006  
Freuen Sie sich mit uns auf die Sicht!